

# 112 年 8 月 暑期 輔導 菜單

大直高中

| 日期 | 週 | 主食                            | 主菜                     | 副菜                            | 副菜                   | 副菜 | 湯品                  | 食鹽<br>g | 食糖<br>g | 食油<br>g | 食粉<br>g | 食蛋<br>g | 食肉<br>g |
|----|---|-------------------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------|----|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1  | 四 | 白米飯<br>白米                     | 莎莎醬炒雞肉<br>雞肉、蔬菜(炒)     | 肉香豆腐煲<br>※豆腐、蔬菜、絞肉(炒)         | 翠炒高麗<br>高麗菜、蔬菜(炒)    | 青菜 | ◎地瓜 Q 圓<br>地瓜、◎地瓜圓  | 6.5     | 2.5     | 2       | 2.9     | 823     |         |
| 2  | 五 | DIY 肉燥飯<br>白米                 | 鐵路豬排 X1<br>※豬排(滷)      | 肉燥滷蛋 X1<br>※蛋、絞肉(煮)           | 清炒時瓜<br>鮮瓜、蔬菜(炒)     | 青菜 | 味噌蔬菜湯<br>※味噌、蔬菜     | 6       | 2.5     | 2       | 2.9     | 788     |         |
| 5  | 一 | 白米飯<br>白米                     | 腰果雞丁<br>雞丁、※腰果、蔬菜 (炒)  | 鐵板豆腐<br>※豆腐、蔬菜(炒)             | 白菜滷<br>白菜、蔬菜(滷)      | 青菜 | 竹筍排骨湯<br>竹筍、排骨      | 6.3     | 2.5     | 2       | 2.9     | 809     |         |
| 6  | 二 | 白米飯<br>白米                     | ★招牌洋釀炸雞 X3<br>※雞丁(炸→拌) | 春川炒豬肉<br>◎年糕、蔬菜、豬肉(炒)         | 韓式拌菜<br>海帶芽、豆芽、蔬菜(煮) | 青菜 | 韓式大醬湯<br>洋蔥、白蘿蔔、※豆腐 | 6.5     | 2.2     | 2       | 3       | 805     |         |
| 7  | 三 | 白米飯<br>白米                     | 黑胡椒豬柳<br>豬柳、蔬菜(炒)      | 番茄炒蛋<br>※蛋、番茄(炒)              | 雞肉炒竹筍<br>雞肉、竹筍、蔬菜(炒) | 青菜 | 芹香蘿蔔湯<br>蘿蔔、芹菜      | 6.3     | 2.5     | 2       | 2.9     | 809     |         |
| 8  | 四 | 白米飯<br>白米                     | 打拋肉<br>蕃茄、蔬菜、絞肉(炒)     | 酸甜醬雞柳 X2<br>雞肉、蔬菜(炒)          | 珍菇鮮瓜<br>鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)  | 青菜 | 綠豆<br>西米露<br>西谷米、綠豆 | 6.5     | 2.5     | 2       | 2.9     | 823     |         |
| 9  | 五 | 咖哩炒烏龍麵<br>※烏龍麵、高麗菜            | ★香滷雞翅 X1<br>雞翅(滷)      | ◎海苔柴魚魷魚丸 X2<br>※魷魚丸、海苔、※柴魚(烤) | 香菇大根燒<br>香菇、蘿蔔(煮)    | 青菜 | 蔬菜豆腐湯<br>※豆腐、蔬菜     | 6.3     | 2.5     | 2       | 2.8     | 805     |         |
| 12 | 一 | 白米飯<br>白米                     | 泡菜燒肉<br>泡菜、肉片(炒)       | 雞肉筑前煮<br>雞肉、竹筍、蔬菜(煮)          | 牛蒡海帶<br>牛蒡、海帶(炒)     | 青菜 | 香菇雞湯<br>香菇、蘿蔔、雞丁    | 6.2     | 2.5     | 2       | 2.9     | 802     |         |
| 13 | 二 | 白米飯<br>白米                     | 糖醋肉<br>豬肉、蔬菜(燒)        | 雞肉捲 X1<br>雞肉捲(烤)              | 客家小炒<br>※豆干、蔬菜(炒)    | 青菜 | 鮮菇筍湯<br>鮮菇、竹筍       | 6       | 2.5     | 2       | 2.9     | 788     |         |
| 14 | 三 | 西西里番茄肉醬義大利麵<br>※義大利麵、蔬菜、番茄、絞肉 | 香料烤雞排 X1<br>雞排(烤)      | ◎★薯球 X5<br>※薯球(炸)             | 蒜香花椰<br>花椰菜、蒜頭(炒)    | 青菜 | 玉米雞茸湯<br>玉米、雞肉      | 6.5     | 2.5     | 2       | 2.8     | 819     |         |
| 15 | 四 | 白米飯<br>白米                     | 三杯雞<br>雞丁、米血、蔬菜(炒)     | 蒸 蛋<br>蛋、蔬菜(蒸)                | 翠炒高麗<br>高麗菜、蔬菜(炒)    | 青菜 | 仙草蜜<br>仙草           | 6.2     | 2.5     | 2       | 2.8     | 798     |         |

★表示炸物 ◎表示含加工食品菜色 ※表示含過敏原食材